



基督教香港信義會
長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本
處處顯關懷

第四十二期 2013年12月

「有機」食品的謎思

有機？健康？



香港中文大學
食品研究中心經理
張文惠博士

以往「有機食品」這個詞彙，只能在售賣高級健康食品的專門店才可以見到，但現在卻隨處可見。而「有機」一詞也漸漸成為了食品的天使光環；只要在貨品名稱前端加上「有機」兩個字，食品的「價值」便立即升價百倍。可惜，它的營養價值也被誤以為提升了。究竟甚麼是有機食品呢？

如何選購有機食品：「有機認證」

現在，「有機」不但規限農民的耕種畜牧的方法，「有機」還要求在食物處理、加工，甚至銷售等，都跟隨一定標準。所以，購買有機食品的簡易方法就是：找出食品包裝上的「有機食物」認證標籤。這些認證一般由當地的認證機構或管理局等發出。香港發出認證的機構有兩間，包括「香港有機資源中心」和「香港有機認證中心」。各國的權威認證包括：美國農業部的National Organic Program (NOP)、英國的Non-Food Certification Company (NFCC)、澳洲的Australian Certified Organic (ACO)和日本的Japan Agricultural Standard (JPS)等。

何謂「有機」？

「有機」是農夫耕種和畜牧的模式。簡單而言，現代化的耕種依靠化學肥料增加土地的養份，再利用農藥除去雜草和害蟲，以增加收成。有機耕種卻利用堆肥和糞肥等天然肥料來促進農作物生長。有機農夫會利用天然的除蟲劑和捕蠅器等來減少害蟲和農作物的疾病。至於畜牧方面，有機農民會以有機糧食來餵飼牲畜，並且避免利用生長激素和添加劑等來促進動物生長。

結語

當人們愈來愈著重健康，有些人會從選擇食品開始。但其實最影響食物的營養，不是食材，而是烹調的方法。試想想，薯仔提供我們優質的碳水化合物，給我們充足的體力，但炸薯條和薯片小食就完全少吃為妙。無論有機與否，只要謹記煮食時少鹽少油少糖，並遵守均衡飲食的大原則，就是健康。

「有機」食品：是否較有營養？是否較健康？

雖然不少支持有機食物的人仕相信有機食品的營養素較非有機的同類型食品為高，但科學研究卻未能找到有力的相關證據。近期多項研究指出，相比一般食品，進食有機食品並沒有為健康帶來特別的益處和壞處，亦未見減低患病的機會。但有機耕種能夠讓消費者減少接觸於殘餘農藥。



致《信義耆樂坊》讀者：

怡情養志
樂在耆中

舒閒集



環境局副局長
陸恭蕙



「食物安全你要知」

食物安全 五

5 Keys to Food Safety

要點



遵從五大要點
確保食物安全

飲食是日常生活中不可缺少的環節，但要盡情享受美食，市民必須注意食物是否安全衛生。其實，食物安全的範疇非常廣泛，從購買、貯存、配製、烹煮食物，以至處理剩餘食物等也包
括在內，以下的「食物安全五要點」，相信大家都耳熟能詳：

選擇新鮮及衛生的食物



不要選購已過期的食物



不要購買已破損、脹起或生鏽的罐頭



1 精明選擇

- 向衛生和可靠的店鋪購買食物。
- 選購新鮮及衛生的食物。
- 選購以正確方式貯存的即食、經煮熟或易腐壞食物。例如，超級市場的壽司應貯存在攝氏4度或以下，冷藏雞肉應貯存在攝氏零下18度或以下。
- 不要選購已超逾食用限期的食物。

2 保持清潔

- 保持個人衛生及雙手清潔
 - * 處理食物前、處理生的肉類或家禽後和進食前都要洗淨雙手，配製食物期間也要勤洗手。
 - * 打噴嚏、處理垃圾、如廁、更換尿布、與寵物玩耍和吸煙之後應洗淨雙手。
- 保持用具清潔
 - * 用具和工作枱每次使用後，用乾淨的布或刷子(不建議使用海綿)以熱水及清潔劑清洗，以清除食物殘渣和油脂。
 - * 把砧板、碟子或用具風乾或用清潔的乾布抹乾。
- 保持環境衛生
 - * 保持廚房清潔及防止廚房受到蟲鼠及其他動物滋擾。

用清水及視液清洗雙手



20秒

用熱水及清潔劑清洗用具及工作枱



保持廚房清潔



用不同的用具處理生熟食物



避免生的食物及其汁液污染其他食物



蓋好食物，生的食物放於熟食之下



3 生熟分開

- 用不同的用具，分開處理生的食物和經煮熟或即食食物(如白切雞或水果)。
- 以不同顏色標籤用具(包括刀和砧板)，例如：
 - 紅色 - 生的食物
 - 藍色 - 經煮熟的食物
 - 綠色 - 即食食物
- 用不同的用具試味和攪拌或混合食物。
- 在雪櫃內：
 - 以有蓋的容器貯存食物，避免生的食物與即食或經煮熟的食物接觸。
 - 把即食或經煮熟的食物放在上格，生的肉類、家禽及海產放在下格，以免生的食物的汁液滴在即食或經煮熟的食物上。

4 煮熟食物

- 烹煮冷藏食物前，先放進微波爐、雪櫃冷凍格或放在流動的水喉水下解凍。
- 確保食物中心溫度至少達到攝氏75度。
- 煮熟的肉類和家禽：肉汁必須清澈，不應呈紅色；切開已煮熟的肉時不應見血。
- 煮熟的蛋：蛋黃已經凝固。
- 湯羹及燉類食物要煮沸並維持最少一分鐘。

湯羹及燉類食物要煮沸並維持最少一分鐘



一分鐘

確保食物中心溫度達到最少75°C



煮熟的肉類及肉汁不應呈現紅色



5 安全溫度

- 食物煮熟後應立即進食，切勿讓煮熟的食物置於室溫超過兩小時。
- 盡快把剩餘的食物冷卻，並在兩小時內放進雪櫃。
- 煮熟的食物如非立即進食，在上桌前應熱存於攝氏60度以上。
- 不應把剩餘的食物存放在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。
- 進食剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙。

不要將熟食放於室溫



超過2小時

盡快把吃剩及容易腐壞的食物冷藏於4°C或以下



熟食於食用前應熱存於60°C以上



60°C以上

食物安全焦點

除了上述要注意食物安全五要點外，以下的食物安全焦點亦不容錯過：

食用冰塊中的大腸菌羣

最近有傳媒驗出來自本地食肆的食用冰塊樣本含大腸菌羣，報道引起市民關注。

大腸菌羣是一組非常相近，存在於泥土、水、溫血動物腸道和植物中的細菌，大部分是無害的。由於大腸菌羣一般數量較多，而且較致病菌容易檢測，所以通常用作食物和水的衛生指標。雖然驗出大腸菌羣含量高反映食物在製作過程中及後期處理的衛生情況欠佳或衛生程序有不妥之處，但並不一定代表食物中存在致病菌或食物受到糞便污染。

食物安全中心一直有監測食用冰塊中大腸桿菌等微生物的含量。大腸桿菌較大腸菌羣更適合作為糞便污染的指標。如檢出大腸桿菌，即顯示有關樣本有可能受糞便污染，存在病原體的風險甚高。二零一零年至二零一二年期間，中心檢測了 120 個食用冰塊樣本，結果全部令人滿意。業界應遵循在食肆製造和處理冰塊的衛生指引，在處理冰塊時採取良好的衛生規範。

皮蛋中的重金屬

傳媒上月報道，內地有不法商人為縮短醃製期，以工業用硫酸銅醃製皮蛋(又名松花蛋)。由於工業用硫酸銅可能含有重金屬污染物，事件引起公眾關注。

銅是身體必需的微量營養素。硫酸銅在內地是准許使用的食品加工助劑，可用於代替氧化鉛醃製皮蛋，以減少皮蛋中的鉛含量。長期攝入過量鉛會令腎臟和中央神經系統受損。

本港所有從內地進口的禽蛋(包括皮蛋)均須來自註冊的養殖場和加工廠，並須附有衛生證書。食物安全中心最近有關皮蛋中重金屬(包括鉛)含量的測試結果全部合格。食物生產商應只採用獲准在食物中使用的食物添加劑。市民購買食物時應光顧可靠的店舖。

如欲獲取更多有關食物安全焦點的資訊，請瀏覽食物安全中心網頁<http://www.cfs.gov.hk/>。

食物營養標籤睇真D

現在市面上大部分預先包裝的食物上也可以找到營養標籤。營養標籤的資料可以幫助我們知道食物的營養。營養標籤上一般必須載有「1+7」的資訊，包括：

- 能量(熱量)
- 和七種指定需要顯示的營養素：

蛋白質

碳水化合物

蛋白質

總脂肪

鈉(鹽)

糖

• 飽和脂肪酸
• 反式脂肪酸

我們可以比較不同食物的營養含量，並根據個人膳食需要作出選擇。例如糖尿病的長者可查看食物有關糖的含量，以配合個人或醫生建議的膳食需要。但需要注意，食物參考量會以「每 100 克 / 毫升」、「每食用分量」或「每包裝」表達，長者們需要仔細閱讀有關資料的代表份量。

小貼士：

限量攝取總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪和糖，可有助保持心臟和體重的健康。而另一方面，攝取過多的鈉(或我們常稱的「鹽」)，將有可能機會引致高血壓，也需要少吃。

牛奶與

豆奶

的分別

很多人都喜歡喝牛奶，奶粉更是不少嬰兒及長者的主要汲取營養的食品之一。牛奶營養豐富，供給人類多種營養。亦有人喝完牛奶後會腹痛或腹瀉，轉而喝豆奶。究竟牛奶跟豆奶有什麼分別？什麼人適合喝牛奶？

牛奶主要的營養成份是蛋白質、鈣、維生素A、B2、B6。牛奶的蛋白質屬於動物性蛋白，令人類更易吸收。而牛奶鈣質豐富，加上乳糖就更能促進鈣的吸收。但乳糖不耐症的患者飲用牛奶後會腹痛，因患者的腸道不能分解乳糖，而患者大多是遺傳。

很多患者會選擇喝豆奶代替牛奶，其實豆奶是難以完全代替牛奶。因為豆奶的含鈣量低及沒有動物性蛋白質，但它依然十分受人歡迎。因為豆奶沒有膽固醇和飽和脂肪酸，有助維持血管健康。另外，豆奶內的異黃酮及大豆皂有抗氧化及調節內分泌等功效。豆奶內的營養不足兒童成長所需，比較適合成人人士飲用。

然而，現代化生產牛奶的過程中，生產者亦會在牛隻身上使用抗生素及生長激素等荷爾蒙，以提升牛奶的產量及防止牛隻生病。而飼養牛隻的過程則耗用大量自然資源，例如森林及水源等。對照飲用豆奶，明顯地，豆奶是較為健康及低碳的營養飲品。

當然，在你選購豆奶時也要留意食品標籤上的成份，坊間有不少稱為豆奶的飲品實為一些食品添加劑及含有大量糖份的飲料，多喝對身體也百害而無一利。

營養成份	牛奶(全脂)*	豆奶(純豆奶)*
鈣質	290 毫克 / 杯	10 毫克 / 杯
動物性蛋白質	8 克 / 杯	沒有
脂肪	8 克 / 杯	4.5 克 / 杯
植物性化學物質	沒有	異黃酮及大豆皂

*以上營養成份以一杯 8 盎司計算

資料來源：自然脈絡

REF.:
<http://www.epochtimes.com/b5/6/8/10/n1416515.htm>
http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=73219
<http://goaskalice.columbia.edu/nutritional-differences-between-soy-and-cows-milk>

既是出於恩典，不在乎行為。不然，恩典就不是恩典了。(羅馬書 11:6)



太平山又稱扯旗山，古稱香爐峰，英文名維多利亞山Victoria Park，位於香港島西北部，海拔554米，為香港島最高山峰。該山山勢險陡，開埠前人跡稀少。19世紀60年代後，山上道路發展，1888年纜車通車後，遷居山頂洋人日眾。其時，港府頒布法例，規定半山威靈頓街至堅道間，只准興建洋房，嚴禁建築不合衛生之中式房子，1904年更通過「山頂區保留條例」，使山頂成為洋人住宅區。如今，該地為香港富人聚居之地，現仍保留不少西式建築。

山頂上舊日建有香港總督別墅，今已拆卸，只餘入口處建於1902年之守衛室，該地現已闢為山頂公園，開放供人遊覽。面西山麓有建於1903年之松林炮台，二次大戰時曾被嚴重炸毀，今餘遺址供人憑弔。該地為香港島之主要旅遊點，有登山纜車可達，山上風景秀麗，以吊鐘花及茶花最富特色。自山上可觀賞海港夜景，最能令人陶醉。

開埠初期之香港八景

開埠初期之香港八景，扯旗山佔其二。

1. 旗山星火：自開埠後，山上山下人口日增，入夜後一片燈海，如星火光芒，最能令人陶醉。
2. 仙橋霧鎖：山頂盧吉道之北面為棧道式建築天橋，每年春夏間，天氣潮濕，該處經常為霧氣掩蓋，其時若站天橋上，有騰雲駕霧之感，彷彿置身仙橋之上。

太平山石龜

位山頂盧吉道棧道下，有一岩石，形如昂頭烏龜。據古老傳云：某年重陽日，太平山頂有怪道士預言，該處有一靈龜，自山下登山，每年爬行一粒米之距離，當其抵達山頂之時，便為香港島陸沉之日。怪道士所指之地，即今石龜之所。此屬無稽傳說，但亦可添遊覽該地意趣。



太平山石龜

太平山地區

1842年港島開埠後，今上環之地發展街市名西區市場Western Market，俗稱上環街市。商人雲集，黨匪為患，擾亂治安。其後警隊成立，區內漸趨太平，該區遂名「太平山」，今餘太平山街可供緬懷。

1857年署理布政司必列者士Bridges於政府憲報公報，港島北岸設維多利亞城Victoria City區，內分七分區(Sub-district)，位上環南面山麓間為「太平山」區。如今該約已與中西區合併。

1894年間，華南地區大受鼠疫之禍，香港地區禍患甚巨，太平山區最為嚴重，死亡甚眾。港府決將太平山街一帶房屋焚燬，杜絕病疫，並實施「洗太平地」，及於街上電燈柱上懸掛老鼠箱，收集死鼠。事後，為改善該地生活環境，遂將部分土地闢為公園，命名卜公花園，蓋用以紀念當時之港督卜力Blake。該公園至今仍存。門前立有紀念牌匾，以誌其事。



1890年之太平山地區

「長者家居安全妙法」

老「友」所居

在過往的「長者家居安全妙法」系列中已為大家介紹了一些常見的家居環境危機以及改善方法，相信大家對如何為長者締造一個安全的家居已有一些構思。來到「長者家居安全妙法」系列的最後一篇，我們為大家介紹一個非常實用的資訊-「老『友』所居」，進一步為長者締造一個安樂窩。

「老『友』所居」是房協長者安居資源中心剛推出的網頁及手機應用程式，展示如何為長者設計一個合適長者居住環境，讓他們住得安全又自主，並讓他們掌握最新資訊，選擇合適長者使用的傢俱與輔助器具。



歐陽家裕 經理
房協長者安居資源中心

「認識你的家」- 家居環境小測試

想為家中長者締造一個友善安樂窩，則先要對長者現住的家居環境有透徹的了解。網站提供家居小測試，讓長者或照顧者了解現時居所是否適合長者居住。測試共有二十條題目，內容圍繞客廳、浴室、廚房及睡房的傢俱及設施，例如有沒有門檻、燈掣高度及大小是否適中、浴室及坐廁旁有沒有安裝扶手等等。

完成問題後，系統會自動為長者的家居進行分析及評分。高分數表示長者的居所在家居設計及所用的傢俱均屬理想及安全；低分數則表示長者的居所，不論在設計或傢俱上均存有「意外高危黑點」，容易發生家居意外，有必要透過職業治療師提供專業的意見改善家居，從而幫助家中長者達致「居家安老」，你亦能真正安心和放心。

「傢俱與輔助器具」- 理想家居的改裝

在「老『友』所居」的網站內設有「傢俱與輔助器具」部份，只要點擊進入，長者就能透過360度全景圖，看到由職業治療師提供的長者友善設計小貼士，是個全方位的標準「長者友善家居」網上示範單位。當中羅列各種傢俱與輔助器具的大小，加上圖文並茂的解說，讓用家能在最細微處著手進行「家居大改造」。科技日新月異，市面上不時推出針對長者而設計的產品，以提升長者的生活質素。新「資」識部份即緊貼市場，為你搜羅及介紹最新的適合長者家居使用的產品。

耳部保健按摩法

耳部按摩法是指用雙手在耳廓不同部位進行按摩、提捏的一種治療方法。該方法在民間廣為沿用。長期按摩耳廓，可疏通經絡氣血、調整臟腑功能。此法亦可健腦明目及具有一定的保健作用。道家亦有按摩耳廓以養生之記載。耳部按摩法有多種，筆者特別設計以下一套簡單之按摩方法與大家分享：(一)首先搓熱雙手掌心，然後將雙手蓋著耳朵，從下向上輕擦外耳廓，作用是替耳朵作熱身運動(圖一)。(二)雙手空握拳，拇指在後，食指在前，沿著外耳輪上下來回按摩，直到耳輪充血發熱即可(圖二)。古語有云，『以手摩耳輪，不拘遍數，補其腎氣，以防聾聵。』(三)用大拇指從上而下按摩耳背。按摩時，特別留意耳背之五臟(肝、心、脾、肺、腎)及Y型之耳背溝(亦稱降壓溝)，作用是調理身體五臟及平衡血壓(圖三)。(四)捏緊對耳屏及耳垂，然後向下牽拉。此法可刺激頭部位置，可治頭痛、牙痛、暈眩及預防感冒(圖四)。以上每個步驟做20次，或作1-3分鐘。進行耳部按摩法時應注意動作輕柔，以防損傷皮膚。當耳部有炎症或損傷，則暫勿進行耳部按摩。若此運動能恆常早晚進行，效果更佳。

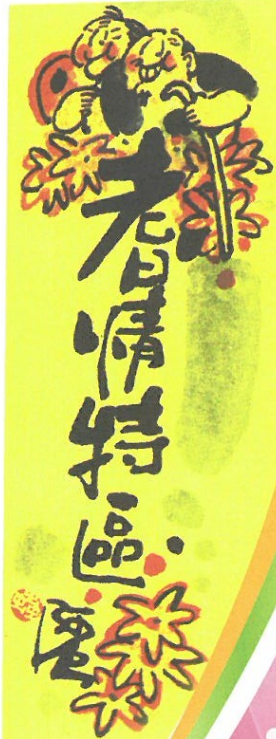
簡易耳部保健按摩法



孫桂萍博士

香港理工大學護理學系副教授





信義專業醫護隊

隨着人口老化及社區照顧概念的推展，社會服務機構對輔助醫療人員（包括護士、物理治療師、職業治療師等）的需求大增。與此同時，服務機構亦面對人手流動、招聘困難的問題，致使服務質素受影響，甚或中斷。

信義專業醫護隊（信專）成立的目的是，就是為了提供穩定及具質素的醫護人手予服務機構，使之在人力編排上更具彈性；與此同時，信專亦會為有需要人士提供個人評估及治療，讓他們以合理的價錢享用良好的醫護服務。

另外，信專亦會提供其他護理人手，包括護理員、保健員或陪診員等，為服務單位提供全面的人力支援，使服務安排不受人手流動影響。信專亦可為服務單位「度身」設計護理培訓課程，內容可因應參加者的程度而作出調節，使服務單位質素得以提升。

如對服務有任何查詢，歡迎致電2467 1812與鄧小舟姑娘洽談。

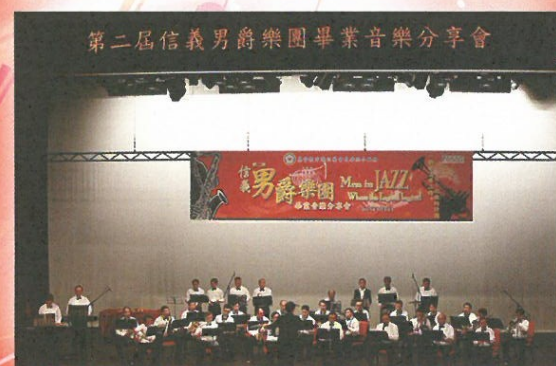


第二屆 信義男爵樂團 畢業音樂分享會

第三屆「信義男爵樂團」畢業音樂分享會於十一月三日(星期日)假新界鄉議局大樓演奏廳舉行。本屆畢業男爵學員117人，共13個樂器課程，他們全力以赴，以大型樂團Men in Jazz、「天與地Band隊」及樂器班組為自己及同途友好，奏出爵士樂章，打造別具意義的第三齡生命，開創音樂傳奇。

是次音樂分享會，大會邀請立法會議員張國柱先生、前警務處處長鄧竟成先生、社署沙田區福利專員李張一慧女士、本會社會服務部長者服務管理委員主席呂慶忠先生及本會社會服務部總幹事狄志遠博士擔任主禮嘉賓，到場為男爵學員打氣。近700位現場觀眾及嘉賓們鼎力支持下，男爵音樂會完滿舉行！

第三屆「信義男爵樂團」計劃即將進行招募報名，如有查詢，歡迎致電2630 7070與計劃同工聯絡



Elegance is an attitude!

Enjoy music,
Enjoy Life!



使他榮耀的恩典得著稱讚。這恩典是他在愛子裡所賜給我們的。(以弗所書 1:6)

耆藝天地

演藝奇人-馬華

哈哈，我叫馬華，又名馬大哥。不經不覺已渡過了90多個寒暑啦。退休後成為了信義會沙田多元化老人社區服務中心會員，群體的生活令我豁然開朗，精神煥發。在中心我學到很多技能，我更獨創一門雜技，名叫「一柱擎天」。雖是雕蟲小技，但很受大家歡迎，實在非意料。

還記得當年退休後，我晨運時必定帶備一枝長竹竿，以防狗群襲擊。因長期使用，漸漸地練成用手指頂立竹竿而不倒的遊戲；熟能生巧，於是不用竹竿，改用鐵通代替；不只用手指，加上改良的器具或物件。及後在鐵通上又掛上吊飾，增加美觀。為求好看，將難度提高。貼士是需要眼力、腳力、手力、平衡力足夠才可達到效果，缺一不可！

多年前，中心舉辦「男兒天地才藝大賽」，我亦有參加，可惜名落孫山，次年再接再厲，獲得優異獎。經過努力練習及改良後，再參加第三次才藝大比併，終榮獲大獎，非常感恩。及後，中心每有義工探訪長者中心及老人院活動時，我定會表演「一柱擎天」的雜技娛賓，眼見嘉賓和長者反應熱烈，歡呼四起，深感滿足。所謂娛人娛己，不亦樂乎，何樂而不為呢？



耆「藝」天地徵稿

本版耆「藝」天地開放投稿，假如你是60歲或以上之長者，也有一些個人專長(如攝影、手工、收藏等)，欲與本刊之讀者分享，歡迎把300字的稿件連同個人資料及相關相片投稿至 scc@elchk.org.hk 或郵寄至沙田秦石邨石玉樓3樓341-360號基督教香港信義會沙田護老坊收。

英語有句話：「You are what you eat」，簡單的解釋是「人如其食」。我們吃甚麼、喝甚麼、食物如何生產、大家購入後如何保存、處理及烹調……全都對大家的健康有著極大的影響。故此，近年食物安全的課題極受關注。近年大行其道的有機耕作、有機蔬果，就是人們追求健康飲食的綠色趨勢。但究竟甚麼才是「有機」食物？「有機」食物是否比「無機」的有益？「有機食物」有甚麼認證？今期我們很榮幸邀請到香港中文大學食品研究中心經理張文惠博士，為大家撰文介紹「有機」食物的概念。另外，食物安全中心也會與大家溫故知新，介紹食物處理方法。亦有介紹如何解讀食物標籤及牛奶與豆奶的分別。佳節將近，希望大家在享受美食的當兒，亦食得「有營」又健康。耆樂坊編輯小組亦藉此機會祝願大家聖誕平安！新的一年身體健康！心靈富足！

編者話

督印人：陳靜宜 編輯小組：劉翀，李貴，李鳳儀，梁美娟，鄧光宇，馬慧貞，陳志強

聯絡：沙田多元化老人社區服務中心 地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 電話：2691 7163 網址：<http://www.elchk.org.hk/service>



基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 沙田多元化老人社區服務中心

以人為本 處處顯關懷